

SHARP

Be Original.

2021
調理商品型錄

SHARP

Be Original.



AX-XP5T(R) 水波爐

KN-H24TB(W)
0水鍋

CQ-SS92T-A

TEKION
科技酷冷袋



▲ 夏普調理系列
商品詳細介紹

<https://tw.sharp/healsio>

台灣夏普官方網站 <https://tw.sharp>

台灣夏普聯合服務中心
服務電話:0809-090-510 服務時間:週一至週日 9:00~21:00

· 封面料理實品照片提供 ABC Cooking Studio 2021年1月 印製

HEALSIO

108th ANNIVERSARY

業界唯一

脫油

去除多餘的油脂
降低卡路里

減鹽

減少過量的鹽分

用水的力量
讓每天更美味

「水のチカラで」、毎日をもっとおいしく。

保留
營養素

細胞壁未遭到破壞
保留食物原貌
營養加分



開啟料理旅程!
Healsio美味食譜

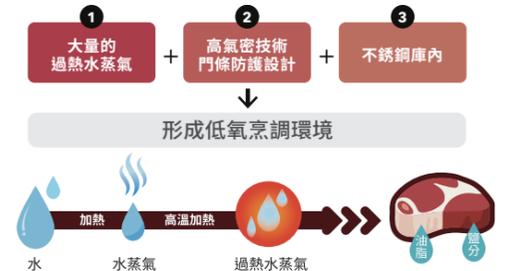
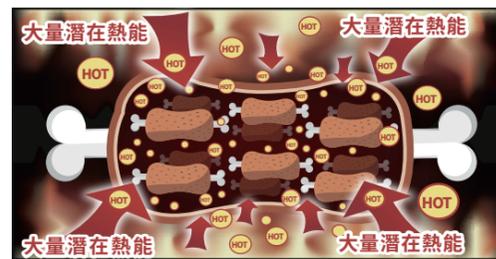
<https://tw.sharp/healsio/recipes>

過熱水蒸氣健康烹調

SHARP開發業界唯一的水波爐 過熱水蒸氣原理

全程
過熱水蒸氣
烹調

SHARP首創「過熱水蒸氣」技術，全程應用在烹調食物上，低氧烹調，減少食材油脂，降低鹽分，保留食材原汁原味及營養素，讓你吃得健康、吃得美味更吃得安心。在日本國內已獨獲520件專利^{※1}，是市場上唯一且最受歡迎的水波爐。



熱能是烤箱加熱
約8倍^{※2}

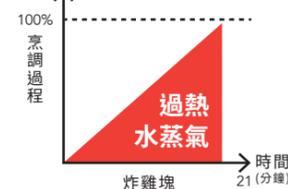
水蒸氣加熱至溫度超過100°C後會變成氣體，也就是我們所說的「過熱水蒸氣」。它的熱能是烤箱熱風加熱的8倍，因此，透過高火力的過熱水蒸氣，能輕鬆完成色香味俱全的酥脆燒烤料理。

最低氧濃度
1%以下^{※3}
低氧烹調

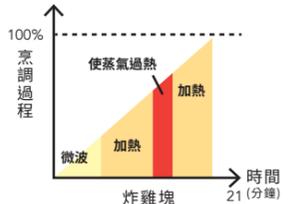
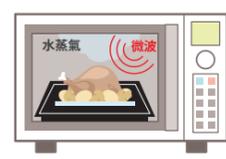
將大量「過熱水蒸氣技術」對食物直接噴發，以及獨家專利「高氣密技術門條」防護設計增強爐門密度。兩項獨家技術讓HEALSIO水波爐在低氧環境下「水波烹飪微波」，讓食材去除多餘的油脂與鹽分，並降低食材細胞破壞，減少養分流失保留營養素，烹調出最健康的自然美味。

水波烹飪 全程0微波

※使用微波行程請勿放入金屬物件



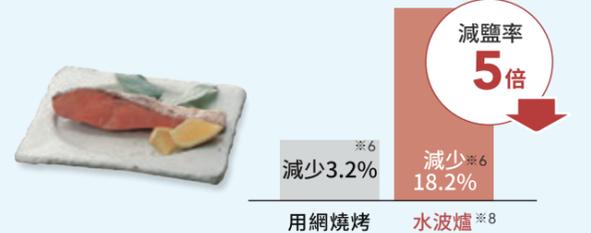
非全程0微波烹飪



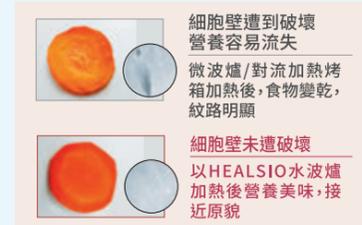
脫油 炸雞1人份卡路里熱量



減鹽 鹽漬鮭魚減鹽率



保留營養素



南瓜的維他命C殘餘率



紅蘿蔔(片)擴散在口腔中的甜分量



※1 SHARP開發的過熱水蒸氣技術在日本已獲得520件專利，日本國內申請件數截至2012年7月為止。 ※2 跟在微波爐230度調理時1m³時的熱量比較。過熱水蒸氣：(比熱(液體)×溫度差(20度->100度)+蒸發熱+比熱(氣體)×溫度差(100度->230度))×密度=298kcal/m³。烤箱加熱：比熱(氣體)×溫度差(20度->230度)×密度=35kcal/m³。 ※3 烤箱內最低氧濃度。本社調查數字。 ※4 委託(一財)日本食品分析中心的结果(第208061050號H20.6.24)，根據本公司實驗結果及文部科學省「日本食品標準成分表」為基準，本公司所計算出每一分的卡路里數值。 ※5 以AX-XP4T之本公司日本系列形式機種與一般調理器之間的差異。 ※6 本公司換算值。 ※7 委託分析處【鹽鮭魚>H21.6.12第20960073-004號。本公司根據此結果計算出減鹽率。】委託分析處【甜味成分】(財)日本食品分析中心【實驗分析成績單發行日及號碼】<紅蘿蔔>H23.5.10第110266700-01號。本公司根據此結果及濃縮抽取的結果，計算出甜分量。 ※8 採用本公司一般的烤箱微波爐RE-S31C烹調。【其他】卡路里量、減鹽率、維他命C殘餘率、鮮美味成分量、甜味成分量，皆會因食材、素材的不同，以及烹調方式不同而有所差異。 ※9 以AX-XP4T之本公司日本系列形式機種測試之結果。

HEALSIO

隨意烹調 只要一鍵 輕鬆料理!

AX-XP5T(R/W)
AX-XS5T(R)
AX-AS6T(R)



水波爐
料理示範
SHARP Youtube



冷凍、冷藏、常溫食材混搭料理，不論食材份量，透過「隨意烹調」的自動調理功能可同步料理。

常溫

常溫

冷藏

冷凍

Before

生雞蛋

輕鬆完成料理!

After

※1食材總重量建議1kg左右，每次因食材類別及形狀調理後的成果會不一樣。

隨意烹調 [紅外線掃描+溫度感測] 雙重技術

冷凍、冷藏、常溫食材混搭料理，不論食材份量，透過「隨意烹調」的自動調理功能可同步料理。



※AX-XP5T(R/W) 操作介面

偵測冷凍、冷藏、常溫食材溫度



控制過熱水蒸氣量



判斷食材用量 控制加熱溫度



炸

操作簡單!
只需按下按鈕!



烤



炒



蒸



隨意烹調 輕鬆當大廚

AX-XP5T(R/W)

AX-XS5T(R)

AX-AS6T(R)

炸



烤



炒



蒸



AX-XP5T (R/W) | 中文彩色觸控大螢幕 輕鬆美味一按就行

食譜料理 488道 | 自動料理 430道 | 總容量30L | 2層調理



R 番茄紅

中文彩色
液晶螢幕

中文搭配彩色大螢幕適合全家使用，依照引導文字指引即可輕鬆觸控上手。內建智慧型食譜，只要將食材調味備料，其他交給水波爐就行。

上烤下蒸
同時做

30L大容量上下分層，不同料理方式同時烹煮，上烤下蒸，多道美味一次出爐！

隨意烹調
自動料理

搭載紅外線掃描+溫度偵測，只要選取烹調方式，冷凍、冷藏、常溫，不同溫度居然可以同時調理，好聰明！



W 洋蔥白

內建多樣化食譜料理

488道食譜料理

430道自動料理食譜

100道快速料理食譜
10分鐘快煮/15分鐘上烤下蒸

173道隨意烹調食譜



100種
8-10分鐘
快煮調理Menu
增加Menu
1.5倍

新功能於上層集中加熱，搭載100種8~10分鐘快煮調理食譜，相比過去機種多了約1.5倍食譜，短時間就可輕鬆上菜。



2種
手動烤箱機能
最高可達
250°C
HIGH POWER

2種手動烤箱機能【熱對流烤箱】和【過熱水蒸氣烤箱】，溫度均可設定達至250度高溫，讓熱風及過熱水蒸氣在高密度及循環系統的爐內設計下，能快速加熱到設定溫度。



- 雙噴射過熱水蒸氣引擎
- 紅外線偵測 (左右搖擺)
- 溫度感測器
- 4.3吋液晶顯示觸控
- 250°C 過熱水蒸氣
- 無須菜單 無須秤重 無須解凍
- 自動料理 上烤下蒸
- 脫油減鹽 保留營養
- 488道 內建食譜
- 430道 自動料理
- 173道 隨意烹調
- 10分鐘 快速料理
- 營養師 健康飲食套餐
- 早餐套餐
- 派對套餐
- 西點麵包 烘焙
- 酥脆加熱
- 保濕加熱
- 發酵
- 微波 ※微波行程請勿放入金屬物件
- 半解凍 全解凍
- 除菌 機能
- 爐內 不鏽鋼 材質
- 高密度 前門設計



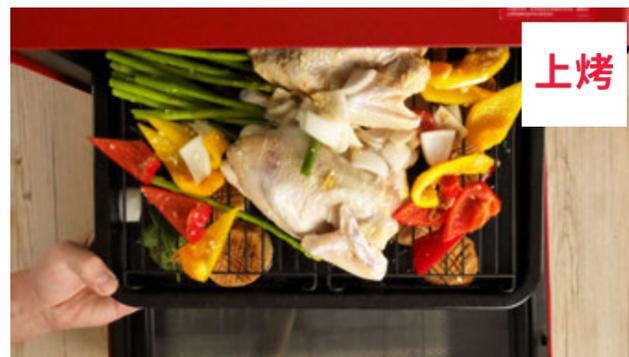
ABC Cooking Studio
與ABC Cooking Studio共同開發食譜，
使用AX-XP5T上烤下蒸功能。

上烤下蒸

一次出爐 完成營養均衡的菜單

AX-XP5T (R/W)

可以同時在「上層燒烤料理」(採過熱水蒸氣加熱)，並且在「下層蒸煮料理」(採強力蒸氣加熱)；透過水波爐的過熱水蒸氣及獨特結構設計，實現能夠在短時間內，同步料理燒烤和蒸煮，一次出爐營養均衡的美味菜色。



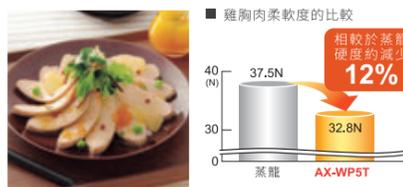
上烤



下蒸

蓬鬆軟嫩的微蒸煮

微蒸煮可配合食材，自動烹調出最棒的軟嫩口感，美味更加倍。



去油脂的酥脆加熱

利用過熱水蒸氣加熱，不僅可以去除多餘的油脂，並可讓已經炸過或烤過的食物，恢復到原來酥脆的樣子。



100道快速料理食譜

可用身邊的食材，在短時間內製作出健康美味的「快速燒烤」和「快速蒸煮」菜色。

快速燒烤

約10分鐘

● 鮭魚利休燒

快速蒸煮

● 蛤蜊蕃茄蒸

AX-XS5T (R) | 旋鈕手控更細膩 烘培家就愛這台

食譜料理 170道
自動料理 80道

總容量 **31L** | 2層調理



可調節過熱水蒸氣量

烹調過程中，可隨時調整過熱水蒸氣的蒸氣量！新登場的AX-XS5T就是這麼懂你！

隨意烹調自動料理

無需解凍、無需測量、無需食譜，選定加熱模式後即可自動料理。

上烹調下加熱

上層自動烹調，下層熟食加熱。

2段熱風循環烤箱

最高火力達到250°C，完封美味。

旋鈕+快速啟動鍵

25項旋鈕功能 隨意烹調、手動烤箱、解凍等功能為快速啟動按鍵。

過熱水蒸氣用量自己控制 廚藝更進階 (適用於手動烹調)



過熱水蒸氣量

快速提高烤箱溫度，適用於冷凍食品和肉片等食材。烘焙法國麵包時，請應用充沛的水蒸氣以呈現外表酥脆。



過熱水蒸氣量
外表酥脆的法國麵包

過熱水蒸氣量

均勻烹調食材內外。大多數食譜都建議使用此模式。若是烘焙麵包與奶油泡芙，請在開始烹調時應用水蒸氣，以呈現外表鬆軟。

過熱水蒸氣量

專門烘烤表皮以免乾癟。

過熱水蒸氣量

無過熱水蒸氣。

上層自動烹調 下層熟食加熱

上層烹調 只要擺上已調味的食材即可隨意烹調出健康美味佳餚



下層加熱 還原出爐酥脆口感
※下層熟食加熱功能，適用於自動調理網烤油炸燒烤炒等功能(非冷凍)

2段熱風循環烤箱

XS5T能精細控制過熱水蒸氣的用量，搭配雙層熱風循環功能，麵包糕點烘培可在250°C高溫內均勻受熱，最合適烤披薩。



- | | | | | | | |
|---------|--------|----------|----------|-----------------|--------------|-----------|
| 過熱水蒸氣引擎 | 紅外線偵測 | 溫度感測器 | 上下2段熱風循環 | 250°C過熱水蒸氣 | 無須菜單無須秤重無須解凍 | 脫油減鹽保留營養 |
| 上層自動烹調 | 下層熟食加熱 | 170道內建食譜 | 80道自動料理 | 旋鈕選項15道自動菜單 | 水波烤箱 | 營養師健康飲食套餐 |
| 酥脆加熱 | 保濕加熱 | 發酵 | 半解凍全解凍 | 微波※微波行程請勿放入金屬物件 | 廚具餐具除菌 | 爐內不鏽鋼材質 |



AX-AS6T (R) | 小家庭健康吃 在家料理超easy

食譜料理 181道
自動料理 143道

總容量 **26L** | 1層調理



隨意烹調自動料理

無需解凍、無需測量、無需食譜，選定加熱模式後即可自動料理。

智慧溫控

搭載紅外線偵測、溫度感測、絕對溼度三大感測技術，完美溫控。

旋鈕+快速啟動鍵

•41項旋鈕功能
•3項快速啟動按鍵 (微波、隨意烹調及手動烤箱)

大文字液晶螢幕

中文大介面，操作清楚不燒腦。

隨意烹調 輕鬆當大廚

冷凍、冷藏、常溫 使用隨手可得的食材

利用家中的食材做點美味料理



透過水波爐溫度感測器控制火候與加熱時間

即便是不同種類的食材也只要一起放上去。

無論是冷凍或冷藏皆OK!!



烤雞腿排 & 烤蔬菜

輕鬆完成佳餚

自動料理

過熱水蒸氣 X 紅外線偵測食材 X 溫度感測



即使是不同溫度的食材也可以一起放進去



冷凍食品也一起加熱時，請選擇(有冷凍)

選擇加熱方式接著啟動

輕鬆完成料理!



- | | | | | | | | |
|----------|----------|--------|----------|-----------------|--------------|----------|----------|
| 過熱水蒸氣引擎 | 紅外線偵測 | 溫度感測器 | 超大字幕顯示螢幕 | 250°C過熱水蒸氣 | 無須菜單無須秤重無須解凍 | 脫油減鹽保留營養 | 隨意烹調自動料理 |
| 181道內建食譜 | 143道自動料理 | 健康飲食套餐 | 早餐套餐 | 派對套餐 | 營養師健康飲食套餐 | 西點麵包烘培 | |
| 酥脆加熱 | 保濕加熱 | 發酵 | 半解凍全解凍 | 微波※微波行程請勿放入金屬物件 | 廚具餐具除菌 | 爐內不鏽鋼材質 | |

營養師使用水波爐設計的 健康飲食套餐

脫油·減鹽
保留營養素



日常飲食的重點

糖尿病、血脂異常、高血壓、痛風、代謝症候群^{*1}患者

◎1日3餐均衡飲食

用心做到大量使用蔬菜與海草類，營養均衡的飲食。

◎攝取適當的卡路里

攝取適合自己的卡路里、碳水化合物、蛋白質、脂質的最低攝取量。
請用心做到均衡攝取維他命與礦物質、食物纖維的飲食。

◎細嚼慢嚥

避免吃太快，細嚼慢嚥地用餐，就能以較少的份量獲得飽腹感。

◎保持清淡的口味

攝取過多的鹽分，會導致血壓上昇與吃太多。
用心地靈活運用檸檬、醋與香味蔬菜，達到減鹽效果。

腎臟病·糖尿病性腎症^{*2}患者

◎減少蛋白質與鹽分

攝取過多會對腎臟造成負擔。

◎充分攝取適當的熱量

減少攝取的蛋白質，以增加碳水化合物和脂質的方式補足，確保適當的熱量來源。



推薦給 糖尿病 人士



肉捲&烤蔬菜&高麗菜沙拉

推薦給 糖尿病 人士



香蒸鮭魚&涼拌什錦菇

推薦給 血脂異常 人士



炸芝麻包雞肉&烤蔬菜

推薦給 高血壓 人士



醬燒雞肉丸子&沙拉

推薦給 腎臟病 人士



韓式牛肉雜菜炒冬粉&雙色韓式涼拌菜

推薦給 痛風 人士



豆腐烤肉餅&芝麻拌蘆筍

西點麵包食譜



規格比較表

HEALSIO
水波爐



中文彩圖 一按就行



旋鈕手控 烘焙細膩



小家庭機 輕鬆料理

型號	AX-XP5T (R/W)	AX-XS5T (R)	AX-AS6T (R)
庫內容量	30L / 2層調理	31L / 2層調理	26L / 1層調理
顯示面板	4.3吋中文彩色液晶觸控面板	中文黑白背光液晶螢幕	中文黑白背光液晶螢幕
操作方式	觸控螢幕操作+快速功能按鍵	旋鈕轉盤操作+快速功能按鍵	旋鈕轉盤操作+快速功能按鍵
感應器	掃描型紅外線感測器 溫度感應器/絕對溼度感應器	紅外線感測器 溫度感應器/絕對溼度感應器	紅外線感測器 溫度感應器/絕對溼度感應器
烘烤 燒烤 加熱方式	過熱水蒸氣 / 250°C熱風循環烤箱	過熱水蒸氣 / 250°C熱風循環烤箱	過熱水蒸氣
烤箱溫度	100°C~250°C	100°C~250°C	100°C~250°C
發酵溫度	30°C、35°C、40°C、 45°C水蒸氣(最長8小時)	蒸氣發酵：35°C、40°C、45°C(最長2小時) 發酵：30°C(最長8小時)、35°C、40°C、 45°C水蒸氣(最長2小時)	蒸氣發酵：35°C、40°C、45°C(最長2小時)
蒸煮溫度	蒸煮100°C / 微蒸煮70°C~95°C	蒸煮100°C / 微蒸煮70°C~95°C	蒸煮100°C / 微蒸煮70°C~95°C
設定消耗電功率	微波1400W / 電熱1410W	微波1380W / 電熱1410W	微波1400W / 電熱1430W
微波	800W / 600W / 500W / 200W	800W / 600W / 500W / 200W	800W / 600W / 500W / 200W
微波震盪頻率	2450MHz	2450MHz	2450MHz
半解凍 / 全解凍	●	●	●
隨意烹調 自動料理	●	●	●
上烤下蒸 同步料理	●	—	—
上層烹調 下層同步加熱	—	●	—
內建食譜料理	488道	170道	181道
自動料理食譜	430道	80道	143道
快速料理食譜	100道(8~15分鐘)	—	—
健康飲食食譜	●	●	●
糕點麵包	2層(24個)	2層(24個)	1層(12個)
乾燥果乾	●	●	●
設定喜好加熱溫度	●	●	●
蒸氣除菌功能	●	●	●
檸檬酸清潔	●	●	●
清潔爐內、烤盤、網架	●	●	●
爐內乾燥	●	●	●
使用環境預留空間	爐頂上方確保預留空間最少13cm	爐頂上方確保預留空間最少13cm	爐頂上方確保預留空間最少13cm
重量	約23kg	約23kg	約21kg
尺寸	寬500x深465x高420 (mm)	寬500x深475x高420 (mm)	寬500x深465x高385 (mm)
附屬品	烤盤x2 調理網x2 彩色食譜x2	烤盤x2 調理網x1 彩色食譜x1	烤盤x1 調理網x1 彩色食譜x1

*1 適合糖尿病、血脂異常、高血壓、痛風者的食譜，也推薦給擔心文明病的人使用。
*2 適合腎臟病者的食譜，也推薦給糖尿病性腎症者使用。

HEALSIO

水波爐 × 0水鍋

烹調美味料理，把關營養健康

「水のチカラで」、毎日をもっとおいしく。



AX-XP5T(R)

業界唯一 | 全程過熱水蒸氣烹飪
水波爐 | 脫油、減鹽、保留營養素

自動調理 | 保留食材的營養與水分
0水鍋 | 無水烹調 預約健康美味

用水的力量 讓每天更美味

KN-H24TB(W)

New

享受 -2°C 的酷涼

TEKION

科技酷冷袋

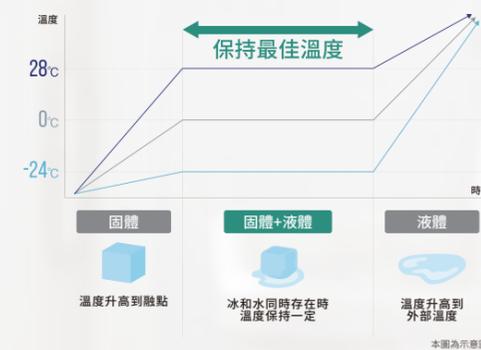
CQ-SS92T-A

如飲隨行 適度有型



| 夏普技術的秘訣

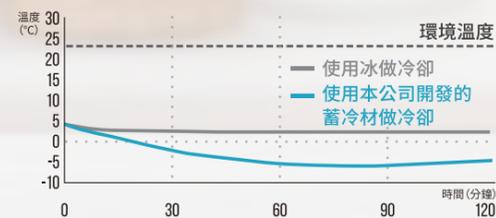
夏普以長年累積液晶特性的研究，培植出蓄冷技術，可在 -24°C 到 28°C 特定溫度帶，透過融化過程中產生的物理特性，讓飲品保持在最佳溫度。我們稱之為 "TEKION" (適溫)，能調適最佳溫度的蓄冷技術。



| 商品特點

目前普通家用保冷劑難以達到保持攝氏零下2度以下約2小時。而且由於它是以水基礎的蓄冷材料，因此對環境友好，可以放心使用。

■ 使用本公司的蓄冷材料和冰，模擬冷卻酒精飲料溫度及時間的變化*



使用本公司的蓄冷材，先將飲品在冰箱中冷卻過，冰箱取出後搭配蓄冷材的飲品會再30分鐘後冷卻至零度以下，若是使用一般是市面上融點0度的冰袋（一般家庭用的保冷劑），無論經過多長時間，飲品溫度是無法降到0度以下。

*以720ml日本四合瓶尺寸飲品瓶底往上50mm的位置所以測量的液體溫度。本公司的蓄冷材和冰是採薄層包裝。與相同尺寸和相同數量的產品相比。於室溫23°C下(本公司測試)

任何飲品都能享受零下2°C口感！



日式清酒



碳酸飲料



更多介紹

隨時透心涼 即刻享用

- 1 請從鋁箔包中取出 TEKION蓄冷材。
- 2 將蓄冷材放入冰箱冷凍庫中，至少10個小時以上。
- 3 將冷凍後蓄冷材請放入酷冷袋。
- 4 將冷藏過的飲品（約5°C）放入有蓄冷材的酷冷袋中。
- 5 ENJOY TEKION!

請從鋁箔包中取出 TEKION蓄冷材。

將蓄冷材放入冰箱冷凍庫中，至少10個小時以上。

將冷凍後蓄冷材請放入酷冷袋。

將冷藏過的飲品（約5°C）放入有蓄冷材的酷冷袋中。

飲品冷卻約30分鐘後會到零度以下。溫度在零度以下保持約2小時。

*冷卻效果會因環境而異。



自動攪拌棒

運用藥狀技術，及特殊切面設計，讓食材能充分均勻受熱。



驚くほどカンタン!

業界初

食材と調味料を入れるだけ!

ホットクッキング!

多樣烹調 輕鬆設定

輕鬆點擊自動烹調按鈕，也能使用手動烹調功能煮飯、熬粥、燉煮、蒸物、炒青菜、煮麵、發酵、烤製西點(麵包)、加熱、保溫，各種實用功能輕鬆設定。

12hr 智慧預約

智慧預約 保護食材

透過智慧溫度控管功能，確保鍋內食材在預約時間內，避免腐壞並保溫，預約時間最長達12小時。

智慧溫控



自動攪拌



自動調理 輕鬆上桌 自動調理+智慧溫控

內建蒸氣及溫度感應器，自動調整火力，依照不同的時間及火力，自動下放攪拌器，並判斷攪拌次數，均勻調和食材，避免燒焦及沾黏。

早上出門前準備，晚上回家即可開鍋享用美食!



HEALSIO

自動調理0水鍋

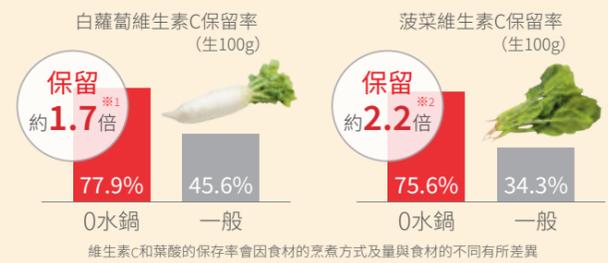
業界唯一 自動攪拌

無需用火 健康美味輕鬆上桌



無水烹調

完封新鮮 保留食物營養 烹煮過程利用食物本身的水分將食物的原味封存，並且保留維生素C及葉酸等更多的營養素。



無水效果



保留水份的關鍵：蒸氣循環蓋 將煮沸食材蒸發的水份收集起來，循環蒸煮完美保留食物原味。



自動烹調及自動攪拌

自動攪拌功能 只需將食材放入！ 內建負荷蒸氣及溫度感應器，自動調整火力，依照不同的時間及火力，自動下放攪拌器，並判斷攪拌次數，均勻調和食材，避免燒焦及沾黏。



預約時間

早上出門前放入食材並設定烹調方式 晚上回家立即開鍋享用美食！ 透過智慧溫度控管功能，確保鍋內食材在預約時間內，避免腐壞並保溫，預約時間最長達12小時。



產品配件

配件皆可拆卸，並可用洗碗機及清水清理。



內鍋可放置冰箱保存 保存專用的內鍋蓋，方便未食用完畢的料理能夠在冰箱保存。



HEALSIO 0水鍋型號



型號	KN-H24TB(W/R)	型號	KN-H16TA
顯示	2.2吋LCD液晶螢幕	顯示	2.2吋LCD液晶螢幕
份數(自動無水調理計)	約2~6人份	份數(自動無水調理計)	約2~4人份
附屬品	內鍋保存蓋*1/蒸籠*1/使用說明書及食譜	附屬品	內鍋保存蓋*1/蒸籠*1/使用說明書及食譜
感應器	蒸氣、溫度、負荷感應	感應器	蒸氣、溫度、負荷感應
健康食譜	90道中文食譜(77自動、13手動)	健康食譜	100道中文食譜(85自動、15手動)
設定溫度(發酵)	35~90°C	設定溫度(發酵)	35~65°C
額定電壓頻率	AC 110V~60Hz	額定電壓頻率	AC 110V~60Hz
額定消耗電功率	800W	額定消耗電功率	600W
本體尺寸(cm)	39.5 x 30.5 x 24.0	本體尺寸(cm)	36.4 x 28 x 22.4
重量	6.4kg	重量	5.3kg
電源線長度	1.6m	電源線長度	1.8m



0水鍋 料理示範 SHARP Youtube